

# LAMPIRAN

## **Kata Pengantar**

Melalui kuesioner ini, kami dari Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai “Derajat kecemasan pada siswa kelas XI SMA Santa Maria I Kota Bandung”. Sehubungan dengan hal ini, kami berharap saudara/i mau meluangkan sedikit waktunya untuk mengisi atau mengemukakan pendapat / penghayatan saudara terhadap beberapa pernyataan - pernyataan yang berkaitan dengan penelitian ini yang sesuai dengan pengalaman dan penghayatan saudara.

Jawaban dari setiap pernyataan tidak menunjukkan benar atau salah, melainkan hanya pendapat dan persepsi saudara/i belaka.

Atas perhatian dan kesediaan saudara/i dalam mengisi kuesioner ini, kami ucapkan terima kasih. Semoga Tuhan memberkati saudara/i.

Hormat saya,

Eldwin Prayudha Widya

## HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY

(HARS)

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pemeriksaan :

Skor : 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor : kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan berat sekali

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung					
2	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah					
3	Ketakutan - Pada Gelap - Pada Orang Asing - Ditinggal Sendiri - Pada Binatang Besar - Pada Keramaian Lalu Lintas - Pada Kerumunan Orang Banyak					
4	Gangguan Tidur - Sukar Masuk Tidur - Terbangun Malam Hari - Tidak Nyenyak - Bangun dengan Lesu - Banyak Mimpi-Mimpi - Mimpi Buruk - Mimpi Menakutkan					

5	<p>Gangguan Kecerdasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Konsentrasi</li> <li>- Daya Ingat Buruk</li> </ul>					
6	<p>Perasaan Depresi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilangnya Minat</li> <li>- Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi</li> <li>- Sedih</li> <li>- Bangun Dini Hari</li> <li>- Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari</li> </ul>					
7	<p>Gejala Somatik (Otot)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sakit dan Nyeri di Otot-Otot</li> <li>- Kaku</li> <li>- Kedutan Otot</li> <li>- Gigi Gemeretak</li> <li>- Suara Tidak Stabil</li> </ul>					
8	<p>Gejala Somatik (Sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinitus</li> <li>- Penglihatan Kabur</li> <li>- Muka Merah atau Pucat</li> <li>- Merasa Lemah</li> <li>- Perasaan ditusuk-Tusuk</li> </ul>					
9	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takhikardia</li> <li>- Berdebar</li> <li>- Nyeri di Dada</li> <li>- Denyut Nadi Mengeras</li> <li>- Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan</li> <li>- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)</li> </ul>					
10	<p>Gejala Respiratori</p>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada</li> <li>- Perasaan Tercekik</li> <li>- Sering Menarik Napas</li> <li>- Napas Pendek/Sesak</li> </ul>					
11	<p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit Menelan</li> <li>- Perut Melilit</li> <li>- Gangguan Pencernaan</li> <li>- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan</li> <li>- Perasaan Terbakar di Perut</li> <li>- Rasa Penuh atau Kembung</li> <li>- Mual</li> <li>- Muntah</li> <li>- Buang Air Besar Lembek</li> <li>- Kehilangan Berat Badan</li> <li>- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)</li> </ul>					
12	<p>Gejala Urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering Buang Air Kecil</li> <li>- Tidak Dapat Menahan Air Seni</li> <li>- Amenorrhoe</li> <li>- Menorrhagia</li> <li>- Menjadi Dingin (Frigid)</li> <li>- Ejakulasi Praecoaks</li> <li>- Ereksi Hilang</li> <li>- Impotensi</li> </ul>					
13	<p>Gejala Otonom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulut Kering</li> <li>- Muka Merah</li> <li>- Mudah Berkeringat</li> <li>- Pusing, Sakit Kepala</li> </ul>					

	- Bulu-Bulu Berdiri					
14	Tingkah Laku Pada Wawancara					
	- Gelisah					
	- Tidak Tenang					
	- Jari Gemetar					
	- Kerut Kening					
	- Muka Tegang					
	- Tonus Otot Meningkat					
	- Napas Pendek dan Cepat					
	- Muka Merah					

**Skor Total** =

## KUESIONER

Nama :

Jenis Kelamin :

Berilah tanda *checklist* (✓) pada setiap pernyataan yang sesuai dengan diri saudara.

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Sekali – Sekali	Jarang	Sering	Selalu
1.	Saya merasa tenang ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar.					
2.	Saya merasa gugup pada saat mengerjakan soal – soal latihan.					
3.	Saya merasa senang dengan jadwal belajar yang telah diprogramkan sekolah.					
4.	Saya merasa tegang ketika akan ujian.					
5.	Saya merasa gelisah apabila nilai – nilai ujian saya dibawah rata – rata.					
6.	Saya menyesal ketika salah					



	mengerjakan soal – soal ujian dan tugas.					
7.	Saya merasa yakin akan diri saya untuk memperoleh nilai yang baik.					
8.	Saya merasa lega ketika selesai mengerjakan tugas.					
9.	Saya merasa gelisah ketika mengerjakan tugas – tugas.					
10.	Saya merasa tenang ketika mengetahui standar rata – rata.					
11.	Saya merasa gelisah ketika mengetahui bahan yang akan diujikan bertambah.					
12.	Saya merasa gelisah ketika mendapat nilai merah akan tidak naik kelas.					
13.	Saya merasa khawatir ketika melihat melihat berita ditelevisi mengenai siswa tidak naik kelas.					
14.	Saya merasa yakin ketika mengerjakan soal – soal ujian.					
15.	Saya merasa tentram jika ujian akan datang.					

16.	Saya merasa senang jika mengetahui bahan ujian akan lebih banyak.					
17.	Saya merasa nyaman saat mengikuti pelajaran dikelas.					
18.	Saya merasa gembira ketika akan ujian.					
19.	Saya merasa khawatir ketika mengikuti pelajaran.					
20.	Saya merasa tidak menentu ketika akan mengikuti ujian.					

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Eldwin Prayudha Widya  
NRP : 0410151  
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 03 Oktober 1986  
Alamat : Jl Rancamanyar III no. 7 Bandung  
Agama : Kristen

### Riwayat Pendidikan :

SD Santa Theresia Surabaya, lulus tahun 1998

SMP Pax Christi Manado, lulus tahun 2001

SMU Angela Bandung, lulus tahun 2004

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, tahun 2004 - sekarang